

„Gratwanderung in Corona-Zeiten“

Die Pandemie und der Gesundheitssport: Dr. Charles Delagardelle und Dr. Alexis Lion schlagen Alarm

Interview: Pierre Gricius

Corona, Confinement und die Folgen. Die Covid-19-Pandemie hat den Gesundheitssport in Luxemburg massiv beeinträchtigt. Der 69-jährige Kardiologe Charles Delagardelle und Alexis Lion, 37-jähriger Doktor der Gesundheitswissenschaften, sind die treibenden Kräfte bei der Fédération luxembourgeoise des associations de sport de santé (FLASS) und engagieren sich seit Jahren für die Bewegungstherapie. Jetzt schlagen beide Alarm.

Vorrangiges Ziel des Gesundheitssports ist es, durch sportliche Aktivität Gesundheit zu fördern. Inwiefern haben sich die Corona-Pandemie und der Lock-down auf den Gesundheitssport ausgewirkt?

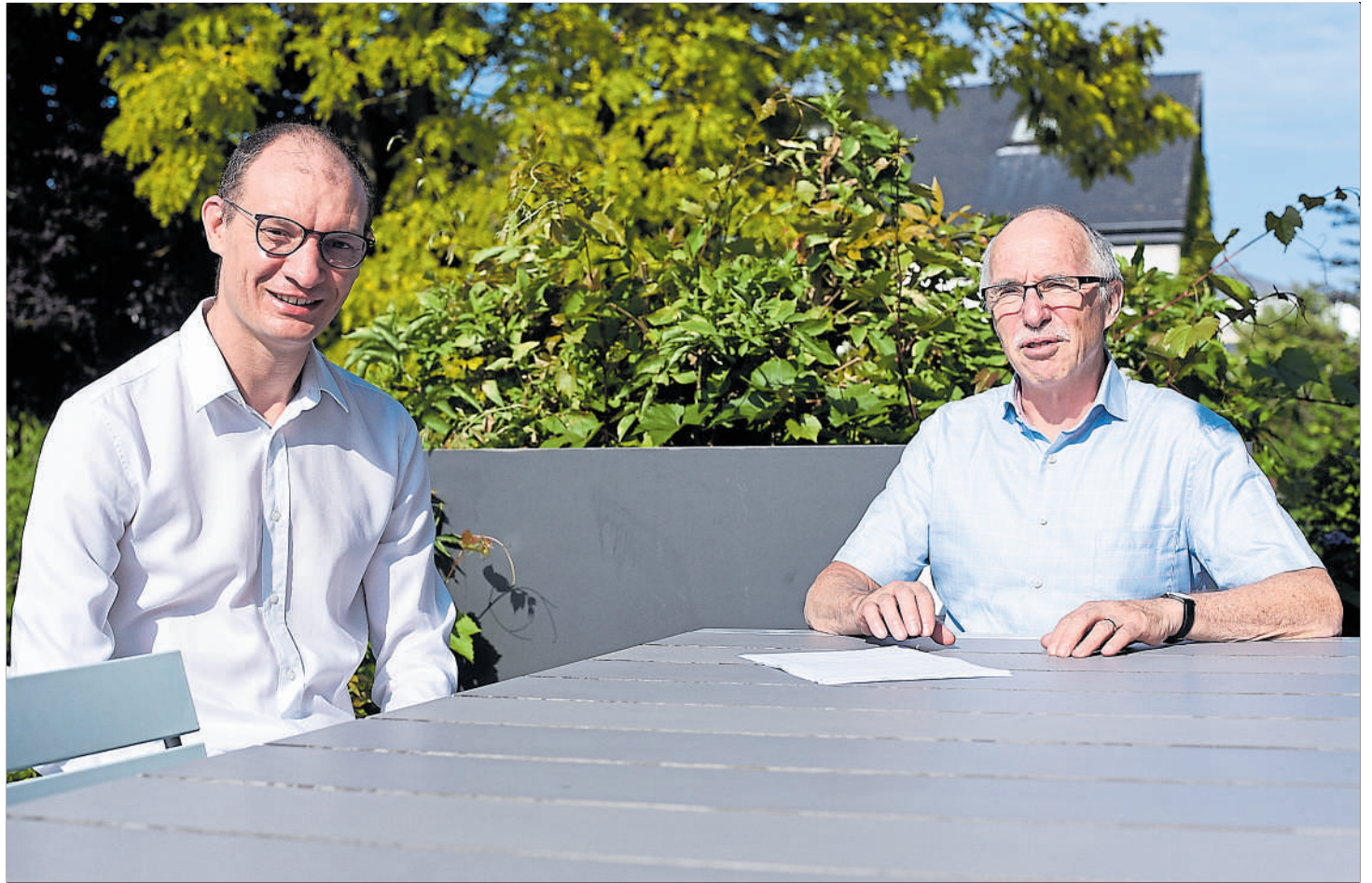
Charles Delagardelle: Wir erleben derzeit eine Krise, die Anfang 2020 noch unvorstellbar war. Seit sich im Gesundheitswesen wieder eine gewisse Normalität eingestellt hat, stehen die Patienten mit chronischen Krankheiten, das heißt mit kardiovaskulären, onkologischen, pulmonologischen, metabolischen, neurologischen, orthopädischen und psychiatrischen Erkrankungen, wieder vermehrt im Fokus. Deren medizinische Betreuung war aufgrund der sanitären Krise stark eingeschränkt. Die Bedrohung durch eine Covid-19-Infektion besteht allerdings weiterhin und Sportaktivitäten müssen unter den bekannten Sicherheitsmaßnahmen durchgeführt werden.

Sind ältere Personen stärker gefährdet als jüngere?

C. D.: Das Alter stellt bei fast allen Krankheiten, einschließlich Covid-19, einen Risikofaktor dar. Eine Studie zum Alter der in Wuhan Verstorbenen hat bei den unter 60-Jährigen eine Sterberate von 0,14 Prozent und bei den über 80-Jährigen von 7,8 Prozent ergeben. Das mittlere Alter von 84 Jahren der III bis Mitte Juli in Luxemburg an Covid-19 Verstorbenen bestätigt diese Aussage. Zu berücksichtigen ist, dass das biologische Alter entscheidend ist. Ein körperlich fitter 90-Jähriger hat ein geringeres Risiko als ein 60-Jähriger mit multiplen Vorerkrankungen.

Welches sind weitere Risikofaktoren bei Covid-19?

Alexis Lion: Autopsien und epidemiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass die Mehrheit der verstorbenen Patienten an einer oder mehreren chronischen Krankheiten litten: Herzkrankheiten, Krebserkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Tabakkonsum und ungenügende körperliche Bewegung. Diese Patienten haben ein deutlich größeres Risiko, schwer an Covid-19 zu erkranken, mit beatmungspflichtiger Intensivpflege. Regelmäßige körperliche Bewegung beeinflusst den Verlauf der Covid-19-Infektion günstig. Zusammenfassend: Ältere Patienten, die körperlich gut in Form sind, haben eine deutlich bessere Chance ge-



Alexis Lion und Charles Delagardelle (r.) weisen auf die aktuellen Probleme des Gesundheitssports hin.

Foto: Stéphane Guillaume

heilt zu werden. Jüngere Patienten ohne Risikofaktoren haben in der Regel eine gute Prognose, nicht so jüngere mit Vorerkrankungen.

Welchen Einfluss hat körperliche Aktivität auf das Immunsystem?

C. D.: Eine angepasste regelmäßige körperliche Aktivität hat einen Bremseffekt auf die negativen Folgen des Alterns des Immunsystems, der sogenannten Immunoseneszenz. Sportliche Aktivität mobilisiert vermehrt Lymphozyten, steigert die Sekretion von Myokinen (Botenstoffe aus den Muskelzellen) und verbessert die Endothelfunktion. Hierbei handelt es sich um einen Regulationsmechanismus, der für die Steuerung der Kreislaufregulation unabdingbar ist. Seit Jahrzehnten ist körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung chronischer Erkrankungen, sehr effizient und praktisch ohne Nebenwirkungen. Unter allen verfügbaren Therapien bietet diese Behandlung das mit Abstand beste Kosten-Nutzen-Verhältnis.

Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Fédération luxembourgeoise des associations de sport de santé?

● Eine angepasste regelmäßige körperliche Aktivität hat einen Bremseffekt auf die negativen Folgen des Alterns des Immunsystems.

Dr. Charles Delagardelle

xembourgeoise des associations de sport de santé?

A. L.: Angepasste körperliche Bewegungstherapie ist bei vielen chronischen Krankheiten in Luxemburg relativ gut organisiert und strukturiert. Verschiedene Vereinigungen funktionieren seit Jahren, wie zum Beispiel Herzsportgruppen, onkologische Sportgruppen, Sportgruppen für Parkinsonkranke und so weiter. 2016 wurde die FLASS als Dachorganisation all dieser Gruppen gegründet. Die Mitgliedsverbände bieten ein weitgefächertes Programm an, mit Gymnastik (Fitness), Schwimmen, Aquagym, Radfahren, Yoga, Walking, Boxen und so weiter. 2019 haben wir 2 412 Stunden Aktivitäten mit 16 335 Teilnehmern organisiert. Dies bedeutet eine Steigerung von 21 beziehungsweise 16 Prozent gegenüber 2018.

Welchen Einfluss hatten die coronabedingten Einschränkungen der Bewegungsfreiheit auf diese Aktivitäten?

A. L.: Da die Teilnehmer an unseren Kursen zu den vulnerablen Personen gehören, hat die FLASS ab dem 13. März die Suspendierung sämtlicher Gruppenkurse empfohlen. Um die negativen Effekte des Bewegungsmangels klein zu halten, haben wir unseren Mitgliedern bereits am 16. März geraten, zu Hause weiter körperlich aktiv zu sein. Im Juli haben 46 Prozent unserer Mitglieder erklärt, weniger aktiv gewesen zu sein als vorher, bei 31 Prozent war die Aktivität gleich stark, 23 Prozent waren sogar aktiver als vorher. Die Schwächung der physischen Kondition ist eine logische Folge der geringeren Aktivität und geht mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. Deshalb

war es wichtig, den Teilnehmern möglichst schnell wieder die Kurse anzubieten. Die FLASS hat am 12. Mai und am 15. Juni ihren Mitgliedsverbänden geraten, die Aktivitäten wieder aufzunehmen, im Freien und in der Halle, unter Berücksichtigung der bestehenden Hygienebestimmungen. Die genaue Beachtung dieser Schutzbestimmungen ist für unsere Aktiven wesentlich, da sie ausnahmslos zur Gruppe der vulnerablen Patienten zählen.

Können die Aktivitäten nunmehr ohne Einschränkungen fortgeführt werden?

A. L.: Nein, zahlreiche Infrastrukturen, viele Hallen und Schwimmbäder sind noch immer nicht verfügbar. Dann gibt es das Problem, dass einige unserer Mitgliedsverbände, die ihre eigenen Räumlichkeiten besitzen, die Kurse nicht organisieren können, weil sie zu klein sind und weil die Abstandsregeln nicht eingehalten werden können. Ein großes Lob geht in diesem Zusammenhang an die Verantwortlichen der Stadt Luxemburg, denn seit einem Monat können wir die Halle beim Stade Josy Barthel wieder nutzen.

Welche Konsequenzen sind zu erwarten?

C. D.: Die Covid-19-Pandemie hat die von uns organisierten bewegungstherapeutischen Aktivitäten vorübergehend vollständig gelähmt. Aufgrund der massiven Einschränkungen während des Etat de crise ist zu befürchten, dass die Zahl der Patienten mit chronischen Erkrankungen wahrscheinlich zunehmen wird. Hinzu kommen die Patienten nach einer schweren Covid-19-Erkrankung, die Rehabilitationsmaßnahmen durch Bewegungstherapie nutzen

● Der Vorschlag der FLASS, ähnlich wie in Frankreich, mehrere regionale „Maisons Sport-Santé“ im Großherzogtum zu schaffen, ist aktueller denn je.

Dr. Alexis Lion

können. Denn diese Aktivitäten haben einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Das Risiko, an einer schweren Form von Covid-19 zu erkranken, darf kein Vorwand sein, auf körperliche Aktivität zu verzichten. Uns ist bewusst, dass die Wiederaufnahme der Sporttherapie eine Gratwanderung darstellt. Eine sorgfältige Abwägung von Nutzen und Risiko ist individuell für jeden Patienten abzuschätzen. Hierbei müssen die Ängste der Patienten berücksichtigt werden.

In diesen Coronazeiten gelten andere Rahmenbedingungen, wie kann man diese verbessern?

A. L.: Bei der Nutzung von sportlichen Infrastrukturen der Gemeinden oder Schulen gibt es noch Probleme. Der Vorschlag der FLASS, ähnlich wie in Frankreich, mehrere regionale „Maisons Sport-Santé“ im Großherzogtum zu schaffen, ist aktueller denn je. Als weitere Maßnahme regt die FLASS an, körperliche Aktivität ärztlich zu verschreiben, so wie in Schweden, Deutschland und Frankreich.